



# 新しい年を迎えて



本郷地区健康づくり推進委員会  
会長 小澤 克太郎

新年あけましておめでとう  
ございます。

町会組織としてスタートした「健康づくり推進員」の会長を務めさせていただいています。この活動も、本郷地区では昭和43年から始まりました。長野県では50年間に約30万人の推進員が活躍され健康長寿県の一つの要素と分析されています。

さてお正月を迎え、私の子ども時代の思い出を少し、「いろはカルタ」を家族や友達と遊びましたがその中に、「犬も歩けば棒にあたる」「負けるが勝ち」というのがあり、当時はその意味が良く解りませんでした。70歳代の最近になり大体理解



できた次第です。(笑い話、私事で失礼)  
ともあれ本年も健康増進のため「ほんごう健康づくり推進員だより」と推進員を活用していただき、お元気で暮らしていただきますように。  
最後に協力をしていただける推進員の方々、また関係の皆様への厚い指導をいただき頑張つてまいります。

令和6年1月1日現在	
人口	14,370人
男性	6,957人
女性	7,413人
世帯数	6,951戸

## 本郷地区文化祭4年ぶりに完全開催!!

今年の文化祭はコロナ前と同様の4年ぶりのフル開催と決まり、11月10日・11日・12日に盛大に実施されました。会場の本郷公民館・浅間温泉文化センターでは、様々な催し物が3日間に渡り行われました。

10日は各町会の公民館長さんと出展・発表・出店団体さんの協働で準備をしました。前夜祭では地域の音楽家の演奏・歌唱を楽しみました。

11日は「湯の街ウォーキング」が行われ、子ども達は秋の心地よい季節を感じながら温泉街を探索、ここにコフライパさんの読み聞かせを楽しみました。会場ではぐりとぐらの巨大カステラ、パセリの会の豚汁・軽食などに舌鼓をうち、楽しまれたことでしょう。午後は、「発表会」が行われ、演奏や詩吟で文化に親しみました。

12日は図書館除籍本の無料配布や、「青空マーケット」、午後の「本郷音楽祭」では、小中高それぞれの練習の成果が発表され、子ども達の活躍を大人が見守る温かい音楽会と

なりました。公民館内には常設展として絵画・書道・写真・ハンドメイドの洋服などバラエティに富んだ作品が展示され、訪れる人々は熱心に鑑賞していました。本郷地区で育まれた文化芸術をじっくり堪能できるイベントとなりました。



## フリーコラム 古今東西

### 女鳥羽川清掃ボランティア

女鳥羽川は流域町会の清掃で美化されています。浅間橋を挟んで、左岸の200m間が浅間温泉第6町会の担当です。町会総出の草刈り(年2回)とは別に年6回有志で実施しています。

一人で10年程やっていたKさんが80歳を超えてリタイアされ、当時の町会長が後を継いで4年やってきました。しかし、存続の危機を抱き、昨年新たに有志を募ったところ7名が参加してくれました。(私もその一人です。)

一人での作業は4日程かかりますが、7人だと半日で終わります。



7人の平均年齢は70歳です。老体に鞭打つ作業は和気あいあいとしています。作業の合間の休憩には冷たい飲み物で喉を潤します。このとき眺める風景は、南にイオンモール、すぐ西にはキッセイ文化会館、総合体育館、スポーツ橋とここは絵になる場所です。  
(浅間温泉第6町会 S)

稲倉町会親睦運動会

第36回稲倉町会親睦運動会が10月22日にコロナ禍の影響で4年ぶりに開催されました。

朝早くから来賓も出席され、ご祝辞をいただき、ラジオ体操、そして競技に入っていました。前日には道具の点検をしました。4年分のホコリがすごかったです。玉入れ、借り物競争など20種目が行われました。

私が印象に残ったのは0歳から大人まで40名程出場されたパン食いた。1歳くらいまでは親に抱かれてパンを取り、親が啣えてゴールする。そんな風景は微笑ましいものでした。最後には各常会で豚汁や料理などが振舞われ、和気あいあいと楽しい一日を過ごせました。



(稲倉町会 K)

AED講習会

11月25日(土)に原公民館でAEDの講習会が開催されました。原町会では10月22日開催の大運動会での消火器の訓練に続いての開催です。当日は本郷消防署の経験豊富な担当官の指導の下、21名が参加してAEDの操作方法や心臓マッサージ・止血法などを学びました。

AEDは知っていると言う方も多いのですが、使用法を学ぶ機会は多くはありません。学校や職場で開催される講習会に疎遠な者にとって、町会が主催する講習会は貴重です。私自身も初めて知ることが多く次のようなことが参考になりました。



1. 基本、心臓マッサージを継続
  2. 1秒に2回、5cm押し込む
  3. AEDは素肌につけっぱなし
  4. AEDは心電図を解析し、必要に応じて何度でも作動する
  5. AEDには小児モードがある
- 市内のAED設置場所は下記の二次元コードです。

(原町会 F)



ボウリングとふれあい会食会

12月9日(土) コロナ禍で3年ぶりにボウリングと会食会を行いました。今回は初めての試みで、ボウリングに参加する人、会食会の準備をする人、会食のみ参加する人、自分の参加できる場所に、出ていただいて、地域の親睦ができました。ボウリングは昔の腕を発揮して、とても楽しく盛り上がりました。



食事は、小学校の給食に出るといふ雷汁<sup>かみなりしる</sup>で、この汁はゴマ油でこぼろと豆腐を炒める時に、パチパチと音がするので名前が付いたそうです。

余興では第3町会の隠れた才能をお持ちの方がいて、軽快な音楽とともに手品が始まりました。お楽しみビンゴゲームで大盛り上がり、師走の一日、多くの人に参加していただきました。

(浅間温泉第3町会 K)

横田第1町会文化祭

11月18日(土)、19日(日)横田第1町会の文化祭が開催されました。前日とは打って変わって寒い日でしたが、両日合わせて60名近い来場者がありました。

展示作品は小中学生の絵画、工作、習字をはじめ町民の絵画、写真、手芸品や公民館で活動されている『横田さくらの会』の廃材で作る写真立て、ペン立てなど力作が出品されました。

また横田町会内で活動されている『松本友の会』からも手芸品が出品され、合計80点もの作品が並びました。また18日(土)には町会在住の二胡奏者の野田さんによるミニコンサートが開催され美しい演奏、楽しいトーク



に感激しました。大盛況の2日間でした。

(横田第1町会 S)

健康講話とふれあい会食会

11月25日(土)にふれあい会食会が行われました。コロナ5類移行により久しぶりの通常開催となりました。町会役員を含め33名が参加し、楽しい時間を過ごしました。



最初に丸の内病院副院長縄田先生からコロナ予防について、講話をお聞きしました。実際に体を動かし、これから実践できる予防策等を学びました。

そのあとは、役員手作りの雷汁と一緒にお弁当で会食。会食の後はバンドTHEブロンによるミニコンサート。りんごの歌、星影のワルツなど昔懐かしい曲が次々と演奏され、飛び入り参加での大熱唱もあり、大盛り上がりでした。最後はみんなでお酒を飲み、ふれあい会食会は閉会となりました。

(浅間温泉第5町会 T)

